

ПРОГРАММА
для вступительного экзамена на специальность 49.02.01 Физическая культура
по физической культуре

Вступительные испытания по общей физической подготовке

Вступительные испытания по физической подготовке включают в себя 3 упражнения, определяющие развитие физических качеств: быстрой (взрывной) силы – прыжок в длину с места; быстроты в сочетании с координационными возможностями – челночный бег 3 × 10 м; силы – поднимание туловища из положения лежа.

Основные правила выполнения упражнений

1) Прыжок в длину с места. Прыжок выполняется только одновременным отталкиванием обеими ногами. Результат определяется по месту касания любой частью тела, ближайшему к линии отталкивания. Абитуриент имеет 3 попытки (1 – пробная), лучшая из 2-х заносится в протокол.

2) Челночный бег 3 × 10 м. Применяются 2 пластмассовых кубика, один из которых абитуриент держит в руке. Бег начинается с высокого старта после команд: «Внимание!» и «Марш!».

Испытуемый должен последовательно перенести оба кубика с линии «Старт» на линию «Финиш».

Абитуриент не имеет права бросать кубики за линию «Финиш». За нарушение данного правила к результату добавляются 0,2 сек.

Допускается только одна попытка.

3) Поднимание туловища. Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой. По команде: «Марш!» участник поднимает туловище до касания грудью ног, согнутых в коленях под углом 90° и возвращается в исходное положение, и т.д. Время выполнения не учитывается. Ноги участника закреплены под рейкой гимнастической стенки или их удерживает другой участник.

Таблица оценки результатов

Юноши				
	Баллы	3	4	5
№	Виды			
1	Прыжок в длину с места (см)	175	190 – 205	220
2	Челночный бег 3 × 10 м. (сек)	8,6	8,4 - 8,0	7,7
3	Поднимание туловища (кол-во раз)	18	22	28

Девушки				
	Баллы	3	4	5
№	Виды			
1	Прыжок в длину с места (см)	155	165-185	205
2	Челночный бег 3 × 10 м. (сек)	9,7	9,3- 8,8	8,5
3	Поднимание туловища (кол-во раз)	12	18	22

